Rok XII. Luty 1892. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ“
ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACYA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.
Prenumerować można: w Administracyi, w Zakładzie Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Baczność Sokoły!

(Ciąg dalszy).

Zjazd nasz będzie miał od początku do końca cechę publiczną. Właśnie dlatego nazwaliśmy go zjazdem. Każde przeto wystąpienie nasze będzie stale kontrolowanem przez ogół publiczności. Trudno mówić o każdym kroku naszym, ale rozdzieliwszy rzecz należycie można omówić wszystko.

Na boisku, w parku Kilińskiego, wystąpimy przed tysiącami widzów jako czynni uczestnicy ćwiczeń rzędowych i na przyrządach.

Głównemi ulicami miasta, w szyku odpowiednim, odbędziemy pochód uroczysty, zwyczajem naszym odwiecznym, do kościoła dla poświęcenia sztandaru, następnie przed ratusz, w końcu zaś do gmachu sokolego.

Jako ludzie, pobratymcy, bracia musimy zejść się gdzieś wspólnie, pogwarzyć, zabawić się.

I oto wszystko. Nie wiele tego, zda się, a jednak bardzo, bardzo dużo...

Na boisku nie będzie nas tylu, ilu było druhów czeskich w Pradze. Liczba sokołów polskich jest jeszcze nader skromną w porównaniu z liczbą czeskich. Podobny stosunek musi zachodzić co do liczby ćwiczących. Ale niechże ten stosunek będzie taki, jakiego godziwie wymagać można. Niech liczba sokołów polskich, którzy staną na publicznem boisku, będzie co najmniej sumą ćwiczących w poszczególnych salach gimnastycznych. Nie, poprawiam się, niech ta liczba będzie większą od tej sumy! Niechaj dotychczasowa nieczynna rezerwa poczuje w sobie żywsze tętno, jakie zapowiedź wielkiej uroczystości sokolej musiała przecie rozbudzić w każdym sokole, i niechaj zechce zrozumieć choćby ze stanowiska indywidualnego egoizmu potrzebę i zbawienność gimnastyki, a ręczę, że powyższa liczba będzie znacznie większą.

Wymaga tego właśnie godność i dostojność jubileuszu naszego. Bo pomyślmy tylko. Pismem i słowem apostołujemy wobec społeczeństwa konieczność ćwiczeń gimnastycznych, wykazujemy świetny ich wpływ na bilans zdrowia fizycznego i moralnego — u innych narodów, grozimy nieuchronnym zanikiem wszystkiego, co nazywamy zdrowiem ciała, hartem ducha, tęgością charakteru, jeżeli ogół społeczeństwa nie usłucha wołania naszego, nie zrozumie smutnej przestrogi przekazanej nam w dziejach i naszych i innych, nie zechce widzieć tego, co gdzie indziej tak znakomite pod powyższymi względami wydało rezultaty, mówimy i piszemy o tem wszystkiem pięknie i płynnie, a w dniu jubileuszu naszego, na boisku, do ćwiczeń publicznych zgłaszamy się w szczupłej liczbie, w małej garsteczce... Cóż wtedy może i ma prawo powiedzieć nam to społeczeństwo. Może nam powiedzieć po prostu: *medice cura te ipsum!* Słucham od wielu lat, waszych nawoływań, sokoły, do ćwiczeń gimnastycznych. To samo czytam w waszych odezwach, pismach, „Przewodniku“. Dziś, kiedy waszym obowiązkiem stanąć przedemną i przedstawić mi obraz, sposób i rezultaty swej działalności, kiedy postanowiliście przemówić dobitniej, nie słowem i pismem, lecz czynem do serca całego narodu, przekonać go nareszcie o powadze i godności sprawy sokolej, o doniosłości cwiczeń gimnastycznych, o racyi bytu towarzystw sokolich, których „zadaniem pielęgnowanie gimnastyki w ogóle, a w szczególności gimnastyki higieniczno-racyonalnej i wychowawczej“, dziś wy, Sokoły, stajecie przedemną drobną garsteczką, która nie może mnie przekonać o prawdzie tego, co mówicie, nie może mnie porwać dla idei i dążności waszych, nie może dla krwi mojej być tym nowym płomieniem, któryby mnie zniewolił usłuchać nawoływań waszych, nie może, bo ci, których widzę, są może zapaleńcy tylko lub sportowcy, a setki obojętnych, których tu nie widzę, wstrzymują mnie od powzięcia pochlebnego wyobrażenia o sprawie, dla której najbliżsi mogą być obojętnymi!

Ależ bój się Boga, kochany druhu, czego chcesz właściwie? My lekarze, adwokaci, urzędnicy, profesorowie, przemysłowcy, my jednem słowem obywatele poważni, „na stanowiskach“, mamy stanąć niby tak, jakoś, na pół rozebrani, pod gołem niebem przed tysiącami widzów i w dodatku gimnastykować? A no, niby tak, i niby nie tak. Tak, bo staniemy, stanąć powinniśmy, liczni, zwarci, w ubiorach ćwiczebnych, na boisku wielkiem, otwartem, przed tysiącami widzów dla przerobienia ćwiczeń gimnastycznych rzędowych i przyrządowych, nie tak, bo nie uczynią tego lekarze, adwokaci, urzędnicy i t. d., lecz — sokoły, członkowie stowarzyszeń istniejących i uprawnionych do istnienia na mocy ustaw ogólnych i specyalnych, i nie krępowanych temi ustawami w wykonywaniu zadań mających na celu „wpływanie na rozwój gimnastyki i jej umiejętności w kraju“.

Nie ubliży to bynajmniej naszemu „stanowisku“, że rozumnie, karnie, dostojnie spełnimy obywatelski obowiązek, który jest naturalną konsekwencyą naszego sokolstwa, ale ośmieszyłoby nas, ale ubliżyłoby nam i naszemu powołaniu i naszym celom i naszej idei — uchylanie się od spełnienia tego obowiązku motywowane pruderyą, nieprzystojnością, parafiańszczyzną.

Owszem jestem głęboko przekonany, że każde gniazdo sokole może i powinno postawić do ćwiczeń na przyrządach przynajmniej jeden zastęp, a do ćwiczeń wolnych powinniśmy stanąć wszyscy jak jeden mąż!

Sokoł jestem, i nic sokolego obcym mi być nie powinno, — oto hasło, które każdy z nas powinien przy-

jąć jako jedyną właściwą wskazówkę myśli, słów i czynów, a jak nikomu z nas nie przyszło na myśl ubolewać nad poniżeniem się tego lub owego dostojnika dlatego, że publicznie wobec widzów jako lutnista — śpiewał, jako filharmonista — grał na jakiem instrumencie, tak daleką niech będzie nam obawa poniżenia się dlatego, że jako sokoły będziemy mieli nie odwagę, lecz świadomość sokolstwa.

Wszakże czytamy w dziennikach niemieckich i w czasopismach fachowych, że nie ma roku, w którymby tysiące turnerów nie odbywały publicznie swoich festów połączonych z popisami gimnastycznymi, a nie słyszeliśmy dotąd ani razu, jakoby na tem ucierpiała dostojność uczestników, owszem widzimy i niestety uczuwamy wzrost potęgi niemieckiej, która to, czem jest, tylko turnerom swoim zawdzięcza.

Wszakże — przechodząc do sympatyczniejszego porównania — widzieliśmy na publicznem boisku w Pradze tysiące mężów, a między nimi mógłbym wam przytoczyć setki imion będących chlubą naszych pobratymców, imion, które pokryło jedno piękne, pieściwe dziś Czechom miano — sokol! A czem ten sokol dziś jest dla Czechów, czem dla nich być może, na to odpowiedział przed radnicą staromiejską czcigodny burmistrz praski, który wyraził wątpliwość, ażali trąba archanioła potrafi obudzić tych, co uroczystości praskich widzieć i zrozumieć nie umieli.

Baczność tedy sokoły, aby podobna wątpliwość nie mogła być wypowiedzianą pod naszym adresem w dniach uroczystości lwowskiej!

A niczby nie usprawiedliwiło nieobecności naszej na boisku, nic, bo nawet tych, którzy z powodów ważnych nie mogliby wdziać ubioru sokolego, nawet tych nie śmiałby spotkać zarzut przywdziania lekkiego a wygodnego stroju ćwiczebnego. Strój ten przyjęty w całym świecie, powiedziałbym międzynarodowy, nie spłoszy nikomu spokojnego snu z powiek, nie powinien więc płoszyć go nam — junakom, sokołom *sans peur et reproche!*

Strój ten oczywiście powinien być jednolity; pstrokacizna i rozmaitość dobra na maskaradzie musi być obcą poważnej uroczystości obchodzonej przez mężów dla propagandy, nie dla zabawy. Żadnych tedy wyszywań, haftów, znaków, żadnej odznaki, coby odróżniała jednego od wszystkich. Nie jesteśmy średniowiecznymi rycerzami, co pod tym lub owym znakiem, dokazywali, bo mogli dokazywać cudów brawury, męstwa, waleczności, jesteśmy szarem stadem sokołów, co masą lecąc a spadając słońce zaciemnić zdoła i każdego smoka zgniecie, a pojedynkiem chodząc i szpony i dziób i skrzydła utracić musi!

Ale nie na stroju koniec. Ćwiczenia nasze mają, jak mówiłem, zadanie bardzo wielkie i poważne. Nie rozchodzi się głównie o wykazanie siły ćwiczących, ważniejszem jest przedstawienie sposobu, w jaki ta siła wyrabia się, a wyrobiona staje się własnością naszą, z której korzystać, której świadomie używać uczymy się.

Z tem łączą się koniecznie wymogi ładu i piękna. Wymogi ładu, szczególnie przy większej ilości ćwiczących, są tak bezwzględne i bezwarunkowe i od godności naszej jako sokołów, mężów mających przed oczyma cel wyraźny, tak nieodłączne, że chyba całkiem zbytecznie wdawałbym się w dowodzenie ich konieczności.

Ładu tego damy tylko wówczas dowody, gdy na miejscu wyznaczonem i w godzinie postanowionej znajdziemy się jak jeden mąż, gdy na cały czas ćwiczeń wyrzeczemy się tego wszystkiego, co mogłoby spowodować zamęt, nieporządek. Musimy być karni. Karność to posłuch. Lituję się nad ślepym posłuchem niewolnika, wymagam posłuchu od męża w sprawie, której on świadomie służy! Warcholski nieposłuch zgubił nas, odrodzi i zbawi — posłuch obywatelski. Na boisku niech będzie tylko jedna wola, wola naczelnika. Każda inna wola, choćby tylko tej lub owej jednostki, będzie grzechem, za który całe sokolstwo pokutować może. Pragniemy przecie zyskać uznanie, zyskajmyż tylko jeden wyraz. Wyrazem tym niech będzie: dojrzali! Rozumie się, że wszyscy uczestnicy ćwiczeń muszą być należycie przygotowani i z programem ćwiczeń dokładnie obznajomieni, a nie wątpię, że należycie zorganizowane oddziały i zastępy podporządkowane przodownikom bacznym na komendę naczelnika wykonają i muszą wykonać wszystko tak, aby obok ładu widocznem było i piękno.

Piękno zaś, ten czynnik uszlachetniający i podnoszący każdą czynność, nie polega bynajmniej na produkcyach nadzwyczajnych, którym podołają tylko atleci. Dla takich produkcyi nie ma miejsca na boisku publicznem; sale gimnastyczne nawet nie zawsze odpowiednią dla nich areną. Aby ćwiczenia nasze wypadły pięknie, wystarcza, a zarazem niezbędnie potrzeba, abyśmy każdy ruch wykonywali punktualnie, dokładnie i pięknie, aby krok nasz i postawa były swobodne, aby z jednej strony nie było w nich nienaturalnej wymuszoności, z drugiej zaś lekceważącej niedbałości. Musimy kroczyć w szeregach śmiało i pewnie, musimy zwroty i wypady robić elastycznie, a bez nerwowości, musimy stać prosto a hardo, rozstępować się i łączyć podług taktu, kryć się dokładnie. Ćwiczenia na przyrządach, równie jak ćwiczenia rzędowe, muszą być traktowane poważnie. Nie są i nie mogą być zabawą dla ćwiczących, a tem mniej dla widzów. Kto czemu nie sprosta, niech się tego nie ima. Każdy winien znać swe siły i wprawę, otóż *ne ultra!*

Tem nie chcę wcale twierdzić, jakoby ćwiczenia musiały być trudne. Owszem wiem, że wolne będą bardzo łatwe, a proszę pamiętać, że ćwiczenia na przyrządach nie oceniają się według rodzaju, lecz według sposobu wykonania, i ćwiczenia najłatwiejsze a pięknie wykonane stoją wyżej o całe niebo od ćwiczeń trudnych, a wykonanych niezdarnie.

O tem jednem tylko pamiętajmy, że publiczne ćwiczenia względnie ład ich i piękno będą punktem ciężkości jubileuszu naszego.

Baczność tedy! (C. d. n.)

Ćwiczenia wolne jubileuszowe w r. 1892.

Ustawienie pierwotne: czołem do północnej trybuny.

Postawa pierwotna: Post. zasadna, ramiona w dół (ręce w pięści zwinięte).

Takt: 1, 2, 3 (4), 5, 6, 7 (8).

Ruch: mierny (każdy ruch = 2 sekundy).

Każde ćwiczenie: cztery razy.

Objaśnienie: P. zasadna = pięty zwarte, stopy miernie rozwarte, kolana wyprężone, brzuch wciągnięty, biodra równoważne, piersi miernie naprzód podane, barki wstecz cofnięte, ramiona zwisłe, ręce w pięści zwinięte dłonią do uda zwrócone, głowa miernie w górę wzniesiona, ciężar ciała spoczywa na przedstopiach. Takt: na (4) i (8) nawrót do postawy zasadnej.

Obraz I.

1. { **Ramiona w bok** (grzbiet rąk do góry). **Wykrok lewą** (prawą piętę wznieś).

2. { **Ramiona skurcz** (dłonie na piersiach). **Rozkrok lewą** (na obu całych stopach).

3. { **Ramiona wpion** (dłonie ku sobie).
Zakrok lewą (na obu całych stopach).

(4) { **Ramiona** (łukiem na zewnątrz) **w dół.**
Postawa zasadna (lewą przysuń do prawej).

5, 6, 7 (8) przeciwnie, przy ósmym takcie **ćwierć obrotu w lewo.**

Objaśnienie:

ad 1. Wyprężone ramiona podnosimy do poziomu w bok, przyczem grzbiety rąk do góry są zwrócone, równocześnie wykraczamy lewą nogą w prostym kierunku do przodu na dal jednego kroku, przenosząc ciężar ciała na lewą stopę, prawą piętę wznosząc w górę, tak, że tylko palcami prawej stopy o ziemię się opieramy.

ad 2. Ramiona kurczymy, tak, że łokcie przylegają do boków, a ręce dłońmi spoczywają na sutkach piersiowych, równocześnie lewą nogą rozkroczymy (w prostym kierunku do boku) na dal jednego kroku, stając na obu całych stopach. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 3. Ramiona prostujemy raźnym rzutem wpion, oba ramiona są wyprężone i do siebie równoległe, przyczem dłonie ku sobie są zwrócone, (położenie promieniowe) równocześnie, lewą nogą zakroczymy — w prostym kierunku wstecz na dal jednego kroku, stając na obu całych stopach. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 4. Ramiona wyprężone opuszczamy bokiem t. j. łukiem na zewnątrz, w dół, równocześnie przenosząc ciężar ciała naprawą stopę, przysuwamy lewą stopę do prawej, wracając do postawy zasadnej.

Na 5, 6, 7 (8) ramiona wykonują ten sam ruch, natomiast zamiast lewą nogą, wykonujemy te same ruchy prawą nogą, z tą różnicą, że przy ósmym takcie, wracając do postawy zasadnej wykonujemy równocześnie na lewej pięcie zwrot do lewej strony (ćwierć obrotu w lewo), tak, że będziemy prawym bokiem do pierwotnego ustawienia zwróceni. Po drugiem ćwiczeniu będziemy tyłem do pierwotnego ustawienia zwróceni, zaś po czwartem wrócimy do pierwotnego ustawienia.

Obraz II.

1. { **Ramiona skurcz.**
Zakrok lewą (na obu stopach).

2. { **Lewe ramię wpion zewnątrz, prawe ramię w dół zewnątrz** (grzbiety rąk do góry).
Wypad lewą w bok.

3. { **Prawe ramię wpion zewnątrz, lewe ramię w dół zewnątrz** (grzbiety rąk do góry).
Lewą prostuj, prawą nogę ugnij (stopy zwróć).

(4) { **Ramiona w dół.**
Postawa zasadna (lewą przysuń do prawej).

5, 6, 7 (8) przeciwnie, przy ósmym takcie **ćwierć obrotu w lewo.**

Objaśnienie:

ad 2. Oba ramiona raźnym rzutem prostujemy, mianowicie lewe ramię: w kierunku wpion zewnątrz t. z. w skośnym kierunku między kierunkiem wpion, a kierunkiem w bok, zaś prawe ramię: w kierunku w dół zewnątrz t. j. w skośnym kierunku między kierunkiem w dół, a kierunkiem w bok (grzbiety obu rąk do góry zwrócone), (oba ramiona tworzą jedną skośną linią) równocześnie wykonywamy lewą nogą wypad w bok (w prostym kierunku do boku) zachowując prawą nogę wyprężoną, a lewą uginając tak, by linia pionu szła przez palce stopy i kolano, przyczem lewą stopę kierujemy w bok, nie zwracając ani tułowia, ani głowy.

ad 3. Wyprężone ramiona przenosimy w przeciwne kierunki, mianowicie lewe ramię opuszczamy w dół zewnątrz, prawe ramię wznosimy wpion zewnątrz (grzbiety rąk do góry zwrócone) równocześnie na piętach zwracając, prawą stopę w prawą stronę, lewą zaś do przodu, prostujemy lewą, a uginamy prawą nogę nie zmieniając wcale frontu ciała.

ad 4. Ramiona opuszczamy w dół i przysuwamy lewą nogę do prawej do postawy zasadnej.

Na 5, 6, 7 (8) wykonują ramiona i nogi przeciwny ruch, mianowicie na 6 prostujemy prawę ramię wpion zewnątrz, lewe ramię zaś w dół zewnątrz i wypadamy prawą nogą w bok, na 7 uskuteczniamy zmianę położenia ramion i nóg, zaś na (8) przysuwając prawą nogą ku lewej wracamy do postawy zasadnej, wykonując równocześnie zwrot w lewo tak, że będziemy prawym bokiem do pierwotnego ustawienia zwróceni.

Obraz III.

1. { **Ramiona** (łukiem zewnątrz) **wpion zewnątrz** (dłonie do przodu).
Zakrok lewą (na obu stopach).

2. { **Ramiona** (łukiem do środka) **w bok** (dłonie do przodu).
Wypad lewą wprzód.

3. { **Ramiona wprzód** (dłonie ku sobie).
Ćwierć obrotu w prawo na piętach do postawy rozkrocznej.

(4) { **Ramiona w dół.**
Postawa zasadna (lewą przysuń do prawej).

5, 6, 7 (8) to samo,
(tyłem do ust. pierwotnego zwróceni).

Objaśnienie:

ad 1. Wyprężone ramiona wznosimy bokiem (t. j. łukiem na zewnątrz) wpion zewnątrz t. z. w skośne kierunki, między kierunkiem wpion, a kiernnkiem w bok, przyczem dłonie do przodu są zwrócone, równocześnie lewą nogą zakroczymy, stając na obu całych stopach.

ad 2. Wyprężone ramiona łukiem do środka t. z. że ramiona przebiegają kierunki wpion, wpion do środka, wprzód do środka, w dół do środka, w dół, w dół zewnątrz przenosimy do poziomu w bok, grzbiety rąk do tyłu zwrócone (położenie rąk promieniowe), równocześnie wykonywamy wypad lewą nogą wprzód t. z. w prostym kierunku do przodu, przyczem prawa noga pozostaje wyprężona, zaś lewa ugięta, nie zmieniając frontu ciała.

Wypad uskuteczniamy dopiero w chwili tej, gdy ramiona biegnąc w łuku do środka znajdują się w położeniu „w dół“ i z tego położenia „w bok“ się wznoszą.

ad 3. Wyprężone ramiona przenosimy do poziomu wprzód, oba ramiona biegną do siebie równolegle dłońmi ku sobie zwrócone t. z. że się znajdują w położeniu promieniowem, równocześnie zwracamy się na piętach w prawo i prostujemy lewą nogę, z czego wyniknie postawa rozkroczna, ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 4. Ramiona w dół opuszczamy, a lewą nogę przysuwamy do prawej do postawy zasadnej, będąc lewym bokiem do pierwotnego ustawienia zwróceni.

Na 5, 6, 7 (8) wykonywamy ten sam ruch ramion i ten sam ruch lewą nogą, a w ósmym takcie będziemy tyłem do pierwotnego ustawienia zwróceni.

Obraz IV.

1. { **Ramiona** (łukiem zewnątrz) **wpion do środka** (dłonie do przodu).
Rozkrok lewą.

2. { **Ramiona** (łukiem zewnątrz) **wprzód** (dłonie ku sobie).
Ćwierć obrotu w lewo (na piętach) **i klęknij prawą nogą.**

3. { **Ramiona w bok** (kciuki rąk do góry zwrócone).
Zakrok lewą (na obu stopach).

(4) { **Ramiona w dół.**
Postawa zasadna (lewą przysuń do prawej).

5, 6, 7 (8) to samo,
(tyłem do ust. pierwotnego zwróceni).

Objaśnienie:

ad 1. Oba ramiona wyprężone łukiem na zewnątrz t. z. bokiem wznosimy „wpion do środka“, tak, że się ramiona przekrzyżują (prawe ramię bliżej głowy), a dłonie do przodu są zwrócone, równocześnie uskutecznimy rozkrok lewą nogą, w prostym kierunku do boku na dal jednego kroku. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 2. Oba ramiona wyprężone przenosimy łukiem na zewnątrz, t. j. przez kierunek „wpion“ „w bok“ i „zewnątrz w dół“ do „poziomu wprzód“, dłonie zwrócone ku sobie, równocześnie zwracamy się na piętach do lewej strony i klękamy na prawe kolano. Tułów wyprostowany, czoło ku lewej stronie.

ad 3. Ramiona wyprężone przenosimy „w bok“, ręce w położeniu promieniowem i równocześnie powstając lewą nogą uskutecznimy zakrok, prostując obie nogi i stając na obu całych stopach. Czoło ku lewej stronie.

ad 4. Ramiona opuszczamy w dół, a lewą nogę przysuwamy do prawej do postawy zasadnej, będąc prawym bokiem do pierwotnego ustawienia zwróceni.

Na 5, 6, 7 (8) wykonywamy ten sam ruch ramion i ten sam ruch lewą nogą, a w ósmym takcie będziemy tyłem do pierwotnego ustawienia zwróceni.

Obraz V.

1. { **Ramiona wprzód** (dłonie ku sobie).
Przysiad.

2. { **Prawe ramię zewnątrz, lewe ramię w dół zewnątrz** (grzbiety rąk do góry).
Pół obrotu w lewo i wypad prawą nogą w bok.

3. { **Ramiona wpion** (dłonie ku sobie).
Zakrok lewą.

(4) { **Ramiona** (łukiem zewnątrz) **w dół.**
Postawa zasadna (prawą przysuń do lewej).

(Tyłem do pierwotnego ust. zwróceni).
5, 6, 7 (8) to samo,
wracamy w pierwotne ustawienie.

Objaśnienie:

ad 1. Ramiona wyprężone podnosimy do poziomu wprzód, ramiona równoległe i dłońmi do siebie zwrócone (położenie rąk promieniowe), równocześnie przysiadamy t. j. stajemy na palcach stóp, przy zwartych piętach, a przedstopiach rozwartych, uginamy obie nogi, rozwierając kolana na zewnątrz od siebie, tak silnie, aby udami spocząć na łydkach, przyczem tułów pionowo utrzymujemy.

ad 2. Prawe ramię przenosimy wpion zewnątrz, zaś lewe ramię w dół zewnątrz, równocześnie powstając wykonywamy na palcach lewej stopy pół obrotu w lewo (tyłem do pierwotnego ustawienia) i uskuteczniamy łącznie wypad prawą nogą w bok t. j. w prostym kierunku do boku. Lewą nogę prostujemy, prawą zaś uginamy.

ad 3. Oba ramiona wyprężone wznosimy do pionu, ramiona są do siebie równoległe i dłońmi ku sobie zwrócone, równocześnie wykonywamy zakrok prawą nogą w prostym kierunku do tyłu.

ad 4. Ramiona łukiem zewnątrz t. j. bokiem opuszczamy w dół, a prawą nogę przysuwamy do lewej do postawy zasadnej, zwróceni tyłem do pierwotnego ustawienia.

Na 5, 6, 7 (8) uskuteczniamy ten sam ruch ramion, ten sam pół obrót do lewej strony i ruch prawą nogą, poczem przy ósmym takcie wracamy do pierwotnego ustawienia.

Wskazówki ogólne:

Głowa przy wszystkich ruchach w górę wzniesiona. Kroki t. j. wykrok, rozkrok, zakrok wykonywamy w prostych kierunkach na dal dwóch długości stopy, przyczem obie nogi zawsze pozostają wyprostowane.

Wypad uskuteczniamy na dal trzech długości stopy, przyczem nogę, która w miejscu pozostaje silnie prostujemy, zaś nogę, która wypada, o tyle uginamy, aby linia pionu szła przez kolano i palce stopy. Wypad wykonywamy z tupnięciem.

Przy każdym ruchu niech ćwiczący baczy na krycie i równanie.

Po każdem ćwiczeniu (z powodu małej przerwy, w której okazicielowie wykonują pierwszy obraz) niech każdy bez rozkazu poprawi krycie i równanie.

Rysunki do ćwiczeń jubileuszowych w r. 1892 dołączone zostaną do nr. 4 „Przewodnika“.

Odezwy.

Prezydyum Komitetu jubileuszowego Towarzystwa gimnastycznego Sokoł we Lwowie, wystosowało do Związku czeskich Sokołów następujące zaproszenie na uroczystość:

„Drodzy Bracia!

Kiedyście nam przed rokiem przy pożegnaniu w Złotej Pradze „na zdar“ wołali, przyjęci gościnnie i tak gorąco przez Wasz naród, olśnieni wspaniałością królewskiego grodu, świetnością wystawy i Waszym popisem, otrzymaliśmy od Was obietnicę, że Was wkrótce wśród naszego grona powitamy.

Zbliża się dla nas dzień radośny, który uroczyście święcić chcemy, niech więc i Was w tej chwili nie braknie. Ćwierć wieku upływa, gdy za Waszym przykładem rzuciliśmy na naszej niwie posiew idei sokolej — ziarno zacną ręką rzucone zeszło, a wytrwale pielęgnowane piękne wydało owoce. Przed rokiem przekonaliście się u siebie, że chociażeśmy Wam nie dorównali, ale nasz Sokoł już otrząsnął się z pieluch dziecięcych i dzielnym stanął przed Wami młodzieńcem. Wasz wyrósł na męża. Niechże przybędzie nacieszyć się z nami wynikiem naszej pracy, w której nam świecił przykładem. Po staropolsku prosimy Was sercem gorącem do siebie. „Czem chata bogata tem rada“. Daleko nam do takiego rozwoju sokolstwa jak u Was, lecz serdeczne słowo zachęty od Was, życzliwy sąd naszych usiłowań i cenne Wasze wskazówki i rady, żywy Wasz przykład i udział w naszym popisie, o co Was prosimy, popchną, mamy nadzieję, naprzód sprawę naszego sokolstwa.

Spełnijcie więc teraz Waszą obietnicę, o co Was imieniem Komitetu dla obchodu 25-letniej rocznicy założenia lwowskiego Sokoła prosimy. Mamy nadzieję, że na ten obchód i zjazd polskich Sokołów jak najliczniej do naszego grodu zawitacie. Nie stać nas na to, coście Wy nam dali, ale niemniej gorące spotka Was u nas przyjęcie i serdeczny uścisk dłoni wzmocni te liczne węzły pokrewieństwa i miłości, co nasze łączą narody, a dzień 5. i 6. czerwca, dzień obchodu, zapisze się złotemi głoskami w dziejach wzajemnego poznania.

Skromny nasz program już teraz dajemy, szczegóły na później Wam obiecujemy, ale już teraz wszystkim Waszym drużynom naszą prośbę raczcie oznajmić i poprzeć, śląc im pozdrowienie.

I jeszcze raz prosimy przybywajcie, bo Was czekamy.

Czołem!

Prezydyum Komitetu jubileuszowego
Towarzystwa gimnastycznego Sokoł,

We Lwowie, dnia 15. lutego 1892.

Edmund Mochnacki, Tadeusz Romanowicz, Franciszek Zima, Żegota Krówczyński“.

Podobną odezwę wystosowano do braci Morawian, Chorwatów i Słoweńców.

Do polskich Towarzystw sokolich!

Szanowny Wydziale!

Ćwierć wieku mija od chwili, gdy po strasznym pogromie, na ziemi niedoli jako zapowiedź lepszej przyszłości nowe życie budzić się poczęło.

Wszystko co zacne, rzuciło się do pracy nad odrodzeniem narodu. I wtedy to grono dzielnych ludzi, którym nieszczęścia narodu nie zabrały wiary, jęło się przeszczepienia na naszą niwę idei sokolstwa, co u naszych pobratymców tak świetnie krzewić się poczęła.

Poznaliśmy, że nie dość podnieść ducha, lecz i dłonie wzmocnić trzeba, co w chwili potrzeby zawiodły, a wstanie pokolenie, które silne duchem i ciałem, ni ducha nie utraci, ni rąk nie opuści w ciężkich przejść dobie.

W szczęśliwą chwilę rzucone ziarno piękny posiew dało. Siłą przekonań, wiary w świętość sprawy, a zacność idei, dzielnością woli, męską odwagą, rzadką ofiarnością — zwalczyli ci dzielni niewiarę, obojętność swoich — opór i prześladowanie wrogów i myśl piękna, zdrowa odniosła tryumf; sprawa zwyciężyła, sztandar sokoli urąga wichrom, co go obalić — co białego ptaka z naszej niwy spędzić chciały.

Sława staremu Lwa grodowi, co chwycił ster sprawy sokolej; jemu stąd chluba, że zrodził i rozkrzewił ideę, która nam drogę do zwycięstwa wskaże; że położył podwaliny do dzieła fizycznego odrodzenia narodu. Na hasło stąd dane poszedł odzew po całej polskiej ziemi i zaroiło się od Sokołów, gdzie tylko nam dali choć okruchy swobody. Niewierni mają dowód, że i nam nie brak wytrwania, że siła woli do celu prowadzi; słabi, bojaźliwi na widok rosnących zastępów i wzniesionego z niczego gniazda naszego poznali, jak silne jest ramię, gdy stanie przy ramieniu, wiele może ogół, gdy go jedna wielka myśl ożywia.

A teraz wszakże już nas całe stadko, niedługo czekać wzlecą nasze ptaki nad całą polską ziemicą, gdzie tylko rąk nam nie skrępowano i w każdym zakątku rozłożą swe gniazda.

W cześć tym, co pierwsi sztandar podnieśli, w dank za gościnę pobratymcom, którzy nas w swem gnieździe tak serdecznie podjęli i dla dodania nowego bodźca sprawie sokolej, postanowił zawiązany za sprawą lwowskiego Sokoła Komitet obchodzić uroczyście w dniach 5. i 6. czerwca 1892 r. we Lwowie 25-tą rocznicę jego założenia i na ten obchód zaprosić wszystkie polskie sokole zastępy, niemniej Sokołów z Czech, Morawy, Słowenii i Chorwacyi.

Z upoważnienia zatem jubileuszowego Komitetu całem sercem i Wasze Towarzystwo prosimy, przybywajcie jak jeden mąż wszyscy, by nam dopomódz do godnego uczczenia radosnej rocznicy. Tylko w jedności nasza siła i tylko udział wszystkich, którym droga myśl sokola — w których piersiach życzliwe dla naszej sprawy serce bije — może zapewnić powodzenie zamysłom, po których błogich dla rozwoju naszej idei skutków się spodziewamy. Liczymy na udział Was wszystkich w obchodzie, publicznych ćwiczeniach i w radzie nad wspólnymi sprawami i gorąco każdego z Was Bracia o przybycie i poparcie prosimy.

Już teraz potrzeba nam bliższych szczegółów o udziale, jaki Wasza drużyna w obchodzie tym weźmie i ilości druhów, którzy zechcą przybyć i wziąć udział w ćwiczeniach. Co wiedzieć pragniemy, dowiecie się z załączonego kwestyonarza — więc go raczcie wypełnić i wnet nam go odesłać. Mamy nadzieję, że w obchodzie żadnego z druhów nie zabraknie.

Czołem!

Prezydyum Komitetu jubileuszowego
Towarzystwa gimnastycznego Sokoł.

We Lwowie, dnia 15. lutego 1892.

Edmund Mochnacki, Tadeusz Romanowicz, Franciszek Zima
Żegota Krówczyński.

Uroczystość jubileuszowa.

Ostatnią sekcyą, która się ukonstytuowała jest sekcya kolejowa wybierając na posiedzeniu odbytem dn. 30. stycznia przewodniczącym J. Czerszyka, zastępcą B. Widimskiego, sekretarzem R. Steingrabera. Uchwalono poczynić starania o uzyskanie osobnego pociągu z Krakowa do Lwowa, a dla uczestników z innych stron kraju uzyskać zniżenie cen jazdy. Goście z poza Galicyi starać się winni sami o ulgi kolejowe i takie połączenie, ażeby z Krakowa do Lwowa wspólnym a osobnym pociągiem przybyć mogli. Liczba uczestników ma być podana najpóźniej do 20. kwietnia. Co do urządzenia osobnego pociągu na wycieczkę do Podhorzec, staraniem sekcyi będzie uzyskać dogodny rozkład t. j. ażeby wyjazd mógł nastąpić o godz. 7 rano, a odjazd o 10 wieczorem.

Dnia 4. lutego odbyło się posiedzenie sekcyi technicznо-gimnastycznej. Druh A. Durski podaje do wiadomości w imieniu komisyi ściślejszej, że wobec tego, iż żaden z nagrodzonych projektów w całości swej nie odpowiada warunkom, komisya ściślejsza biorąc za podstawę nagrodzony projekt W. Janikowskiego „W górę skrzydła“ ułożyła ćwiczenia wolne, złożone z pięciu oddziałów (obrazów). Układ tych ćwiczeń przyjęto bez dyskusyi. Odpowiednie rysunki wypracuje druh Uleniecki. Następnie przyjęto następujący program ćwiczeń w dn. 6. czerwca: 1. Wejście na boisko (układem zajmie się Grono nauczycielskie Sokoła lwow. po otrzymaniu ostatecznej liczby uczestników). 2. Ćwiczenia wolne ogólne. 3. Ćwiczenia zastępów na przyrządach ze zmianą w dwóch grupach: I. drążek, poręcze, musztra plutonowa, gry i zabawy, mocowanie i zapasy, szermierka, wspieranie ciężarami, oddzielne ćwiczenia wolne. II. Skok w dal, skok w wyż, skok o tyczce, skok z pomostu, kozioł wszerz i wzdłuż, koń wszerz i wzdłuż, stół do woltyżowania, skok z mostka sprężystego. 4. Ćwiczenia gości, ewentualnie odrębnych grup (wolne, maczugami, laskami i t. p.) 5. Ćwiczenia gron nauczycielskich na poręczach, koniu i drążku. Powyższy program przyjęto z zastrzeżeniem mogących zajść zmian.

Uchwalono wydać odezwę do członków o najliczniejsze i pilne uczęszczanie na ćwiczenia, która wywieszoną będzie w sali, a nadto członkowie mający zamiar wziąć udział w ćwiczeniach podczas zjazdu zapisywać się mają na listach wyłożonych w kancelaryi Tow. i pokoju nauczycielskim. Dla uczestników zamiejscowych rozesłany zostanie wraz z odezwą do Wydziałów zapraszającą na uroczystość osobny kwestyonaryusz tyczący się ćwiczeń z odpowiedniemi objaśnieniami.

Dnia 5. lutego odbyło się posiedzenie sekcyi dekoracyjnej, na którem uchwalono szczegóły dekoracyi, której koszt obliczono ogółem na 1.355 zł., uwzględniając otrzymanie bezpłatne niektórych potrzeb i nie wliczając dekoracyi boiska. Do Wydziału krajowego uda się Wydział Sokoła o pozwolenie użycia światła elektrycznego do oświetlenia ogrodu jezuickiego. Kościół udekorować należy kwiatami, a przed wejściem urządzić baldachim. Dworzec kolejowy nie będzie dekorowany, gdyż przyjęcie nastąpi dopiero na Strzelnicy.

Dnia 6. lutego odbyła posiedzenie sekcya sekretarska. Dr. G. Małachowski oświadcza, że wystosował prośbę do Reprezentacyi miasta o przyjęcie protektoratu, do Magistratu prośbę o użyczenie placu pod boisko. B. Baranowski odczytuje odezwę w sprawie współpracownictwa w księdze pamiątkowej, dr. J. Morawiecki zaś odezwy do Wydziałów zapraszającą na uroczystość jubileuszową i taką samą do braci Czechów, Morawian, Chorwatów i Słoweńców.

Dnia 6. lutego odbyło się posiedzenie Komitetu obzerniejszego, w skład którego wchodzą delegaci z walnego zgromadzenia i Tow. gimnastycznych, Wydział

Sokoła lwow., prezesowie, zastępcy i sekretarze 12 sekcyj. Zgromadzeniu przewodniczył prezes honorowy p. Franciszek Zima, w obecności 38 członków komitetu. Do komitetu obszerniejszego weszli dodatkowo jako powołani przez poszczególne sekcye: druhowie A. Bojarski, E. Biernacki, J. Chowaniec, J. Dziubaniuk, K. Engel, W. Gubrynowicz, K. Jaworski, Fr. Konarski, K. Kościelecki, M. Kowalski, K. Krzyżanowski, J. Kubala, J. Makusz, W. Panenka, A. Piotrowski, Z. Richtmann, M. Sozański, R. Steingraber, J. Waygart, B. Widimski i St. Wójcicki. Z porządku odczytali sekretarze sekcyj zabawowej, techniczno-gimnastycznej, finansowej, wydawniczej, statutowo-obradowej, gospodarczej, sekretarskiej, budowniczej i dekoracyjnej sprawozdania z dotychczasowych czynności, które komitet przyjął do wiadomości (umieszczone w „Przewodniku" w numerze 11 i 12 z r. 1891 i w 1 i 2 z r. 1892 w rubryce „Uroczystość jubileuszowa". Komitet powziął na podstawie tych sprawozdań następujące uchwały: na wniosek honorowego prezesa T. Romanowicza uchwalono udać się do Prezydenta miasta o pozwolenie zbierania składek w obrębie m. Lwowa. Na wniosek I. Romanowskiego, polecono komisyi matce przedłożyć na następnem posiedzeniu szczegółowy kosztorys. Na wniosek p. T. Merunowicza postanowiono udać się do Reprezentacyi miasta o wybudowanie boiska własnym kosztem, z przeznaczeniem na stałe boisko dla użytku uczniów szkół średnich i korpusów wakacyjnych. Na wniosek pp. T. Romanowicza i dra A. DzięDzielewicza oznaczono jako ostateczny termin do nadsełania prac dla wydawnictwa „Księgi pamiątkowej" po koniec marca 1892. Program zmieniono o tyle, że zamiast proponowanego pochodu z Sokoła do ratusza, a następnie do kościoła, pochód rozpocznie się w ulicy Zielonej, skąd wyruszy do kościoła, a następnie do ratusza. Odezwy wydane do Wydziałów Towarzystw polskich i Związku Sokołów czeskich, morawskich, chorwackich i słoweńskich, na wniosek Durskiego, mają być jak najprędzej rozesłane. Z kolei uchwalono Wysoki Zamek udekorować jedynie chorągwiami bez oświetlenia, a to ze względu na mające się odbyć w tym dniu uroczyste przedstawienie teatralne. Natomiast udekorować budynek i salę Sokoła. Rozpisać honorowy konkurs na projekt tablicy pamiątkowej. Inne wnioski sekcyi dekoracyjnej odłożono do następnego posiedzenia, które na wniosek A. Lewakowskiego przerwano z powodu spóźnionej pory.

Na posiedzeniu sekcyi zabawowej, odbytem d. 16. lutego zdawały sprawę poszczególne komisye z których ważniejsze uchwały podajemy. 1. Przedstawienie teatralne ma się składać z odśpiewania odpowiedniej kantaty, obrazu z żywych osób i sztuki narodowej. 2. Dążyć do zakupienia wszystkich biletów na przedstawienie. 3. Komisyi muzycznej polecono rozpisanie konkursu na ułożenie hymnu i marsza sokolego. 4. Wycieczka do Podhorzec urządzoną zostanie przez Olesko. W Podhorcach urządzone być mają rozmaite zabawy i gry gimnastyczne, w której to sprawie odnieść się należy do sekcyi gimnastyczno-technicznej. 5. Poczynić starania około wybicia srebrnych medali pamiątkowych jubileuszowych, w dwóch wielkościach.

Dnia 16. lutego odbyło się posiedzenie sekcyi statutowo-obradowej. Przewodniczył dr. L. Piętak. Obecni Bieńkowski, dr. Czarnik, dr. DzięDzielewicz, Lipiński prezes Sokoła w Nowym Sączu, dr. Łuczkiewicz, dr. Małaczyński i T. Merunowicz. Na porządku dziennym był dalszy ciąg obrad nad statutem Związku Towarzystw gimnastycznych polskich. T. Merunowicz objął referat o zaprowadzeniu nauki gimnastyki jako przedmiotu obowiązkowego w szkołach państwowych. Obrady delegatów Tow. odbywać się będą w sali ratuszowej.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Brody. Dnia 10. b. m. urządził nasz młodziutki Sokoł wieczorek z tańcami, którego dochód przeznaczono na budowę własnego gmachu. Bal udał się znakomicie dzięki opiece gospodyń, zacnego prezesa A. Witosławskiego i Komitetu urządzającego, którego duszą jest niezmordowany druh A. Trojan. Ze Lwowa przybyła drużyna z 8 Sokołów złożona z naczelnikiem A. Durskim na czele w strojach sokolich. Do bardzo pięknie udekorowanej w emblema sokole i narodowe sali Tow. muzycznego, gdzie również były ślady pracowitych rączek zacnych sokolic, przybyła wszystka inteligencya wraz z rodzinami, którym zawdzięczamy, że bal tak świetnie się powiódł, gdyż do pierwszego kadryla stanęło około 50 par. Tańcami kierował druh stryjski Skwirczyński. Wesoła zabawa przeciągnęła się do rana i zakończyła białym mazurem. Podczas kolacyi prezes A. Witosławski wzniósł toast na pomyślny rozwój Sokoła polskiego, zaś druh Durski na cześć Sokoła w Brodach. Druhowie lwowscy pozyskali wstępnym bojem sympatyę naszą, a za poniesione trudy składamy im dzięki. Dochód z wieczorku wyniósł przeszło 100 zł., co zawdzięczamy paniom zajmujących się sprzedażą kwiatów.

Lwów. Dnia 13. b. m. odbyło się posiedzenie Wydziału, na którem przychylono się do prośby Sokoła przemyskiego o wydanie oświadczenia zwalniającego od obowiązku nazywania się oddziałem Sokoła lwowskiego. W motywach podano, że „nie jakaś zaściankowa ambicya podyktowała nam ten krok, lecz wzgląd na dobro Towarzystwa, gdyż przy debacie nad prośbą wystosowaną do magistratu o grunt pod własny gmach, wyrażono wątpliwość, czyli do majątku Sokoła przemyskiego nie ma praw jakich Sokoł lwowski". Uchwalono gospodarzom kredyt na zakupno przyrządów gimnastycznych w kwocie 200 zł. Przyjęto rachunki za miesiąc styczeń. Uchwalono w poście urządzić sześć odczytów w porze południowej z dziedziny hygieny. Uwolniono od opłaty za naukę gimnastyki 2 uczenice i 3 uczniów. Pani R. hr. Lanckorońskiej uchwalono podziękowanie za dar 10 tomów „Biesiady literackiej" dla biblioteki Tow. Polecono Komitetowi zabawowemu urządzenie koncertu na rzecz „Harmonii". Do Tow. przyjęto 36 nowych członków.

Dnia 16. lutego odbyło się posiedzenie Komitetu zabawowego. Przewodniczył F. Gąsiorowski, obecnych 9 członków Komitetu. Przyjęto rachunki z odbytych koncertów za styczeń. W d. 6. marca uchwalono urządzić koncert na dochód Tow. „Harmonii". Ceny oznaczono po 50 ct. za krzesło i 30 ct. wstęp na salę. W dniu 13. marca jako w 25-letnią rocznicę założenia Sokoła lwowskiego, postanowiono urządzić koncert dla członków i rodzin, złożony z części muzykalno-wokalnej zakończonej ćwiczeniami gimnastycznemi. Do składu Komitetu powołano druha P. Maksymowicza.

Pleszew. Za inicyatywą p. dra Kubackiego zwołano okólnikiem zgromadzenie na dzień 22. kwietnia 1891 r. na które przybyło 37 panów starszych i młodszych. Posiedzenie zagaił mecenas p. Broekere i oddał przewodnictwo p. dr. Kubackiemu. Tenże przedłożył zgromadzonym wypracowane ustawy, które zgromadzeni z małemi zmianami przyjęli, i założono nowe Towarzystwo, któremu dano miano „Towarzystwo gimnastyczne Sokoł". Po załatwieniu wszelkich formalności z władzą miejscową, pierwsze posiedzenie odbyło się w dniu 29. kwietnia 1891, na którem uchwalono wydrukowanie ustaw, jako też zakupienie najpotrzebniejszych przyrządów do ćwiczeń.

Do 22. października 1891 odbyło się razem 17 posiedzeń, z tych *a)* zarządu 11, *b)* zwyczajnych 6. Prócz spraw bieżących Towarzystwa odczytał przewodniczący na 4 zebraniach: *a)* O potrzebie reformy pod względem wychowania młodzieży, *b)* O postawie ciała i środkach do osiągnięcia dobrej postawy u młodzieży, *c)* Gimnastyka

jako środek fizycznego wychowania, *d)* ciąg dalszy poprzedniego odczytu. Druh Żórawski odczytał „O przyjęciu polskich Sokołów w Pradze“. Z gazet prenumeruje Towarzystwo 10 egzemplarzy „Przewodnika gimnastycznego“. Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się regularnie dwa razy tygodniowo t. j. poniedziałki i środy od godziny 8 do 10 wieczorem.

Przyrządów gimnastycznych posiada Towarzystwo: 20 lasek żelaznych 10 funt., 1 kulolaskę 75 funt., 1 kozioł do skakania, 2 pary stojaków i linewkę do skakania, 2 mostki, 1 mostek sprężysty, 2 tyczki do skoku, 1 orczyk, 1 parę kółek 1 linewkę grubą.

Poparcia Sokołowi bądź to datkiem pieniężnym, bądź materyałem użyczyli pp. Wł. Zboralski, St. Broekere, hr. Celestyn Sokolnicki z Kajewa, J. Szenic z Korzkiew, M. Opieliński, J. Jezierski, M. Steinhauff, M. Żeleziński, T. Wrzyszczyński, A. Szulczewski, jako też cały zarząd.

Sprawozdanie kasowe: dochód 349·30 mk., rozchód 300 mk., remanent 49·30 mk., zaległe wkładki 43·50 mk., razem 92·80 mk. Dochód rozkłada się na następujące pozycye: *a)* z wstępnego od członków 69 mk., *b)* z wkładek miesięcznych 222 mk., *c)* z datków dobrowolnych 43·50 mk., *d)* ze składek na walnem zebraniu Tow. pomocy naukowej 14·80 mk., razem 349·30 mk.

Przemyśl. Sokoł nasz jest dzisiaj w tem miłem położeniu podać do wiadomości wszystkim bratnim Towarzystwom, że się nie łudził wcale, jeśli w „Przewodniku“ z grudnia 1891 r. wyraził pewność, iż magistrat miasta Przemyśla, jak to burmistrz i druh Sokoła dr. Aleksander Dworski reprezentacyi Wydziału Sokoła przyrzekł, niebawem udzieli Sokołowi w Przemyślu plac pod własny gmach. Oto przyrzeczenie to się spełniło w dniu 28. z. m., w którym Rada gminy miasta naszego pod przewodnictwem dr. Aleksandra Dworskiego uchwaliła jednogłośnie pomieniony hojny dar, bo 350 kw. sążni placu w nader przystępnem miejscu w śródmieściu. Nie możemy nie zauważyć, że ta jednomyślność z jaką Sokołowi uchwaliła Rada miejska plac jest najlepszym dowodem, że Sokoł nasz potrafił sobie zjednać uznanie u obywateli naszego grodu przez Radę miejską reprezentowanych, że Rada miejska sprzyja Towarzystwu Sokoł, że Rada miejska przejęta jest na wskróś patryotycznym duchem. Wyrazem tego wszystkiego była w debacie nad sprawą udzielenia Sokołowi placu wygłoszona przez radnego p. Scheinbacha mowa, w której tenże z przejęciem wskazał na piękne, wzniosłe zadanie Sokoła, jako Towarzystwa, które na silnych, twardych mięśniach zbudować ma ideał sprawy narodowej. Cześć więc Radzie miejskiej, która patryotycznym tym czynem po wsze czasy się upamiętni. Fakt ten zadaje oczywiście kłam tendencyjnej korespondencyi z 23. stycznia b. r. zamieszczonej w „Dzienniku Polskim“, a pomawiającej Radę miejską, w szczególności jej prezesa o niechęć dla Sokoła, a Towarzystwo nasze o niewłaściwe postępowanie. Przy tej sposobności wspomnieć wypada chociażby pokrótce tylko, że urządzony przez Wydział w dniu 6. z. m. opłatek w Sokole dał dowód że duch narodowy coraz to silniej się zaznacza, że braterstwo coraz silniej się wzmaga podsycane zasadą demokratyczną sokolstwa w ogóle, a naszego Sokoła w szczególe. Zebrani na opłatku w sali Rady miejskiej druhowie w liczbie około 70, wesoło spędzili czas od 11 rano do 3 po południu, a ilość patryotycznych toastów świadczy najwymowniej, że Sokoł jest w stanie charakterem swoim narodowym porwać za sobą jednostki i do czynu poprowadzić. Dalszym dowodem uznania dla Sokoła jest fakt, że w dniu 9. z. m. urządzony przez Towarzystwo Sokoł wieczorek muzyczno-wokalny powiódł się znakomicie. Jeśli się na nim zaznaczył nasz chór Sokoła, to zadowolenie jakie wieczorek ten wywołał u publiczności, zawdzięczyć ma nietylko miejscowym i pozamiejscowym paniom i panom, którzy najchętniej czynny w tym wieczorku udział wzięli, ale w pierwszym rzędzie bezinteresownemu udziałowi druha ze Lwowa artysty śpiewaka Teodora Borkowskiego, który też zasłużone entuzyastyczne zbierał oklaski, jakoteż niespodziance, jaką nam urządzili druhowie lwowscy K. Hemmerling, Alojzy Wallek i Jan Mazurkiewicz odśpiewaniem z poprzednim kilku kwartetów. Nic więc dziwnego, że chór Sokoła z innemi druhami uprosił tych tak dla sprawy Sokoła ofiarnych uczestników, że po wieczorku w sali radnej z nimi się zatrzymali i wszyscy kilka godzin nader miłych i serdecznych razem spędzili.

Sanok. (W styczniu 1892). Nawiązując do ostatniej mojej korespondencyi, donoszę Wam z całą przyjemnością, że zabiegi Wydziału w sprawie utrzymania szkoły gimnastycznej dla dziewcząt (od 8—14 roku życia) odniosły pożądany skutek dzięki współdziałaniu szanownej p. Drewińskiej, dyrektorki tutejszej szkoły żeńskiej. Od listopada z. r. ćwiczy przeciętnie 14 dziewcząt 2 razy tygodniowo od godz. 6—7 wieczorem za opłatą 50 ct. miesięcznie (!). Oględziny lekarskie dokonane przez druha dra Zaleskiego wykazały na 23 badanych dziewcząt u 7 (t. j. 30%) początki zboczenia stosu kręgowego z następowem nierównem ustawieniem łopatek i barków (przyczyną tego: złe ławki szkolne starej mody i krzesła domowe za niskie dla dzieci w stosunku do powszechnie używanych stołów); u 8 dziewcząt (34%) wymiar przodowy klatki piersiowej mniejszy od wymiaru tylnego klatki (klatka płaska z tych samych powodów); u 10 dziewcząt (42%!!) obwód klatki piersiowej za mały w stosunku do wysokości ciała *(habitus phtisicus* przez zaniedbywanie ćwiczeń cielesnych). Jeżeliby badania lekarskie — a godziłoby się je drukiem ogłaszać w naszym organie — wykazały w całym kraju nawet o połowę lepsze odsetki wadliwego rozwoju młodocianych ustrojów, to i tak byłby p r z e r a ż a j ą c y h o r o s k o p d l a m a t e k p r z y s z ł e g o p o k o l e n i a, a tem większy obowiązek rodziców, opiekunów, gron nauczycielskich, władz gminnych i Towarzystw sokolich przyłożenia jak najprędzej ręki do zmiany na lepsze...

Druhowie ćwiczą 3 razy tygodniowo od godz. 7—8 wieczór. Przeciętnie (na 50 członków Tow.) uczęszcza 10, a niewątpliwie uczęszczałoby więcej, gdyby zajęcia zawodowe nie stawały na przeszkodzie, a przedewszystkiem, gdybyśmy mieli większą salę do ćwiczeń. Jak całem sercem cieszymy się, że między ćwiczącymi widzimy przeważnie ludzi liczących od 25 do 36 lat życia; tak z przykrością zapytujemy, dlaczego druhowie starsi wiekiem, którzy w zeszłym roku jeszcze do najpilniejszych należeli, obecnie na ćwiczenia wcale nie przychodzą, jakkolwiek niestrudzony nasz, a kochany druh Stanisław Biega gotów dla nich osobny oddział utworzyć?!?

Ślizgawka prosperuje w całem tego słowa znaczeniu, o ile na to pozwala tegoroczna zima. Dzięki staraniom komisyi łyżwiarskiej, a w szczególności druha inżyniera Wilh. Szomka stanęło w b. r. wcale przyzwoite schronisko obok toru dla widzów i opiekunek naszych dzielnych łyżwiarek.

Dnia 13. grudnia z. r. urządziła nasza komisya wieczorkowa „Salomejkę“ i przy pomocy łaskawej czterech pięknych gospoś, którym tutaj składamy sokolskie „Bóg zapłać“, uzyskała czystego dochodu 56 zł.

Tymi dniami ofiarowała na cele naszego Tow. pani Leopoldyna Hordyńska, właścicielka Pielni 50 zł. Tyleż uchwaliła właśnie tutejsza świetna Rada powiatowa na budowę sali. Za te szczodre datki składamy serdeczne publiczne podziękowanie.

Podobnej pomocy spodziewamy się od kilku innych instytucyj, do których wnieśliśmy podania, o czem Wam później doniosę. Tu tylko nadmienię jeszcze, że wkrótce zapewne świetna Rada miasta Sanoka rozetnie węzeł gordyjski w dobrze zrozumianym interesie ogółu i ułatwi nam w wszelki możliwy sposób (albo bezpłatnem odstąpieniem gruntu, albo znacznym zasiłkiem pieniężnym) przystąpić jak najprędzej do budowy własnego schroniska. Obecny Wydział Sokoła — mogę zapewnić jak najsolenniej —

przejęty jest dla sprawy najlepszą chęcią i uczyni wszystko, co będzie w jego mocy, choć zabraknie mu wkrótce jednego z najczynniejszych, najgorętszych członków. Oto dowiadujemy się, że wskutek nowej organizacyi na kolejach państwowych druh Witołd Żebracki, inżynier st., został przeniesiony do Nowego Sącza. Sokoł Go nie traci, traci Go tylko Sokoł sanocki, a to niestety w przededniu chwil, w których byłby go najbardziej potrzebował.

Dnia 6. lutego b. r. odbyła się na budowę naszej sokolni zabawa z tańcami z niemałem moralnem i materyalnem powodzeniem dla Sokoła. Na sali jawił się marszałek powiatu p. Feliks Gniewosz z Nowosielec z kilku członkami Rady pow. i poprowadził polonesa z p. prezydentową Żeleską, poczem bawiono się nader ochoczo i wyśmienicie aż do białego dnia. Śmiało twierdzić można, że był tu kwiat inteligencyi miejscowej i okolicznej. Dochodu czystego uzyskano około 100 zł. (nieobliczono dotąd jeszcze). Zupełne tedy uznanie należy się całemu komitetowi zabawowemu, na którego czele stał druh Leon Studziński, tutejszy c. k. radca Namiestnictwa i starosta, uproszony przez Wydział na prezesa i druh Jan Staruszkiewicz, c. k. radca sądu obwodowego, jako zastępca prezesa. Tańcami dzielnie kierował sekretarz komitetu druh Wilhelm Szomek, który też zajmował się dekoracyą sali i „japonii" (buduar) wspierany w tem dziele rzetelnie przez druhów Gielę, Biegę i kilku innych. Lecz wszystko ma swoje ale: przykro nam, że jedyni dwaj druhowie i to komitetowi (!!), którzy posiadają strój sokoli, przybyli na ten piękny wieczór we — frakach...

Kronika.

— **Nowe gniazdo sokole.** Dnia 2. lutego 1892 odbyło się w Nowym Targu zebranie w celu założenia Sokoła, za inicyatywą dra E. Geislsera, J. Mikiewicza i dra W. Kalmana. Gniazdo to powstaje jako oddział lwowskiego Sokoła. Statuta podano do zatwierdzenia właściwej władzy. Szczęść Boże!

— **Pleszew.** Staraniem Towarzystwa gimnastycznego Sokoł odbyło się w dniu 24. stycznia 1892 przedstawienie amatorskie. Odegrano: Z miłości, komedya w jednym akcie przez G. Mozera, Szkoda Wąsów, komedya ze śpiewami w jednym akcie przez L. A. Dmuszewskiego. Po przedsławieniu urządzono zabawę z tańcami, na której bawili się tak druhowie jakoteż i goście bardzo hucznie.

— **Sokoł w Cieszynie** zapowiada na dzień 27. b. m w Czytelni polskiej zabawę z tańcami, z której dochód przeznaczony na zakupno przyrządów gimnastycznych.

— **Dr. Doliński**, adwokat w Przemyślu i jeden z najgorliwszych Sokołów został wybrany zastępcą burmistrza miasta.

— **W Rzeszowie** udzieliła Rada miejska Sokołowi subwencyę w kwocie 1.000 zł. na budowę gmachu.

— **Wieczorki sokole** z których dochód przeznaczono na budowę gmachów odbyły się w Kołomyi i Brodach i wypadły bardzo dobrze. Dnia 20. b. m. urządza znowu wieczorek z tańcami Sokoł w Stryju, na ktory wybiera się ze Lwowa i Stanisławowa liczna drużyna.

— **Odlewy Sokoła** z gipsu lub wapna hydraulicznego na wzór znajdującego się na gmachu Sokoła lwowskiego, lub na konsoli w sali, uskutecznia druh nasz Piotr Harasimowicz, artysta rzeźbiarz po cenie 20 zł. za odlew z gipsu, zaś 25 zł. za odlew z wapna hydraulicznego. Zgłoszenia pod adresem P. H. we Lwowie, hotel Europejski.

— **W Stanisławowie** urządziło Tow. miłośników sceny dramatycznej d. 7. lutego przedstawienie amatorskie na dochód budowy sali gimnastycznej Sokoła. Odegrano czteroaktową komedyę Wdowiszewskiego p. t. „Szambelan".

Nadesłane.

Grono osób zajmujących się „Orkiestrą studencką szkoły im. św. Anny we Lwowie", udaje się do Szanownych członków Towarzystw sokolich z uprzejmą prośbą o ofiarowanie nieużytecznych koszulek amarantowych z powodu zmiany koloru na karmazynowy i przesłanie pod adresem: Emil Lewicki, ul. Teatralna l. 16.

Za Komitet

E. Lewicki. *X. Marschall.*

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".